

Cardy oder Kardone



(Foto: Wikipedia; von Zubro; Lizenz CC BY-SA 2.5, BY-SA 2.0 und BY-SA 1.0)

Die Cardy gehört zu den Distelpflanzen und ist sehr eng mit der Artischocke verwandt. Sie wurde bereits von Julius Cäsar und seinen Zeitgenossen verspeist. Folglich sind heutiger Anbau und Verzehr eher auf die Mittelmeerländer und die romanische Schweiz begrenzt.

Im Anbauprozess werden die Stangen auf dem Acker umwickelt und mehrere Wochen gebleicht. Doch Cardy ist nicht nur ein stacheliges Gewächs, sondern vor allem ein delikates Wintergemüse. Von der Cardy werden die fleischigen und gebleichten Blattstiele genutzt – häufig als Weihnachtessen. Diese enthalten den verdauungsfördernden und die Galle anregenden Bitterstoff Cynarin. Wie vorgehen wenn die Stangen ankommen? Grundsätzlich kann Cardy in vielen Rezepten für Spargel oder Schwarzwurzeln eingetauscht werden. Im Kühlschrank ist er nur wenige Tage haltbar, aber lässt sich nach dem Zubereiten gut einfrieren.